

# Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход

Часть II. Культурно-деятельностный подход к проблеме стратегий и механизмов регуляции эмоций  
 Первая часть статьи опубликована в №4, 2014 «Национального психологического журнала»

**Е.И. Первичко** Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова

Поступила 25 января 2015/ Принята к публикации: 2 февраля 2015

## Emotion regulation strategies: procedure modeling of J. Gross and cultural activity approach

Part 2. Cultural activity approach to the issue of identifying strategies and mechanisms

**Elena I. Pervichko** Department of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received: January 25, 2015 / Accepted for publication: February 2, 2015

В первой части данной статьи была аргументирована целесообразность разработки структурно-динамической модели регуляции эмоций в теоретико-методологических рамках культурно-деятельностной парадигмы, с построением психологически обоснованной типологии стратегий регуляции эмоций в норме и патологии и выделением психологических механизмов, обеспечивающих возможность регуляции эмоций. Этот вывод был сделан по результатам анализа основных концепций и парадигм, в которых ставится и изучается проблема регуляции эмоций: психоаналитического и когнитивного подходов, концепций эмоционального развития и эмоционального интеллекта, культурно-деятельностного подхода. Была рассмотрена процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса, с выделением стратегий регуляции эмоций и оценкой их эффективности. Проанализированы возможности и ограничения модели. На основании обзора исследований был сформулирован вывод, что при имеющемся описании широкого спектра регуляторных стратегий остаётся открытым вопрос о психологических механизмах их становления, а также выбора субъектом при решении конкретных задач.

Введено авторское определение регуляции эмоций, согласно которому она понимается как совокупность психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые использует человек для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки; для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями; для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне. Во второй части публикации приводится общее описание стратегий регуляции эмоций, с обоснованием подхода к их типологизации, а также психологических механизмов регуляции эмоций, положенных в основу этой типологизации, — основных элементов структурно-динамической модели регуляции эмоций. Показана теоретико-методологическая обоснованность и эмпирическая продуктивность рассмотрения в качестве центральных механизмов регуляции эмоций знаково-символического опосредствования и личностной рефлексии. Представлен разработанный диагностический комплекс, использование которого позволяет эмпирически выделять и идентифицировать как широкий спектр стратегий регуляции эмоций, так и психологические механизмы, используемые субъектом при решении задачи эмоционального контроля и защиты в эмоциональных ситуациях.

Описано три класса стратегий регуляции эмоций: когнитивно-неопосредованные, когнитивно-трансформирующие и коммуникативно-экспрессивные.

**Ключевые слова:** высшие психические функции (ВПФ), знаково-символическое опосредствование, рефлексия, регуляция эмоций, когнитивно-неопосредованные стратегии регуляции эмоций, когнитивно-трансформирующие стратегии регуляции эмоций, коммуникативно-экспрессивные стратегии регуляции эмоций.

The first part of this paper argued the desirability of structural-dynamic model of emotion regulation in the theoretical and methodological framework of cultural activity paradigm with the construction of a psychologically-based typology of emotion regulation strategies in norm and pathology, and also psychological mechanisms enabling the regulation of emotions. This conclusion was based on the analysis of the basic concepts and paradigms in which the issue of emotion regulation is studied: cognitive and psychoanalytic approaches, concept and emotional development of emotional intelligence, cultural activity approach. The paper considers the procedure model of emotion regulation by J. Gross, identifies emotion regulation strategies and evaluates their effectiveness. The possibilities and limitations of the model. Based on the review of the today research the conclusion is arrived at that the existing labels on a wide range of regulatory strategies remain an open issue. The author's definition of emotion regulation is drawn. Emotion regulation is deemed as a set of mental processes, psychological mechanisms and regulatory strategies that people use to preserve the capacity for productive activities in a situation of emotional stress; to ensure optimal impulse control and emotions; to maintain the excitement at the optimum level.

The second part of this paper provides the general description of emotion regulation strategies, the approach to their typology, the psychological mechanisms of emotion regulation that lie in the basis of this typology, i.e. the main elements of the structural-dynamic model of emotion regulation. The work shows theoretical and methodological efficacy of empirical significance of signs and symbols and also personal reflection. The diagnostic system to allow empirically identify a wide range of emotion regulation strategies is suggested. The psychological mechanisms used by the subject to solve the problem of emotional control and protection in the emotional situations is emphasized. Three classes of emotion regulation strategies are given a particular account: indirect cognitive, transforming cognitive, and communicative and expressive ones.

**Keywords:** higher mental functions (APF), iconic and symbolic mediation, reflection, emotion regulation, indirect cognitive strategies of emotion regulation, transforming cognitive strategies of emotion regulation, communicative and expressive emotion regulation strategies.

Как уже отмечалось в первой части статьи, проблема регуляции эмоций (РЭ) в норме и патологии относится к числу наиболее актуальных вопросов психологической науки на современном этапе ее развития. В первой части статьи были обозначены основные концепции и парадигмы, в рамках которых ставится и изучается проблема РЭ, и рассмотрены основные положения процессуальной модели РЭ Дж. Гросса – одной из наиболее признанных сегодня моделей РЭ, разработанной в теоретических рамках когнитивной психологии. Описаны выделенные Дж. Гроссом стратегии РЭ, обсуждены различные аспекты их эффективности. Проанализированы возможности и ограничения обсуждаемой модели. Был сформулирован вывод о том, что при имеющемся на сегодняшний день описании широкого спектра регуляторных стратегий, по-прежнему открытым остается вопрос о психологических механизмах их становления и их выбора субъектом при решении конкретных задач. Поиск ответа на вопрос о психологических механизмах РЭ является принципиальным для понимания психологического содержания РЭ как системного процесса и позволит обоснованно подойти к выделению стратегий РЭ и их классификации.

Принято считать, что Л.С. Выготский не оставил завершеного учения об эмоциях и не рассматривал целенаправленно проблему их регуляции. Вместе с тем, практически во всех его работах можно увидеть обращения к этой теме

В заключении первой части статьи было высказано предположение о возможностях ответа на поставленный вопрос с использованием теоретико-методологического потенциала культурно-деятельностной парадигмы, с разработкой специального комплексного методического подхода к экспериментальному исследованию РЭ и построения, на этой основе, структурно-динамической модели РЭ.



**Елена Ивановна Первичко** – кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: elena\_pervichko@mail.ru

### Представления о знаковом опосредствовании высших психических функций как о психологическом механизме их регуляции в трудах Л.С. Выготского

В культурно-деятельностном подходе к развитию психики представление о регуляции психических функций тесно связано с тезисом об их знаковом опосредствовании.

В монографии «История развития высших психических функций» Л.С. Выготский последовательно излагает свой подход к исследованию психических функций, определяя его как исторический и подчеркивая, что главная задача его как исследователя – показать происхождение и развитие психических функций. Одной из главных особенностей высших психических функций (ВПФ), по Выготскому, является то, что они представляют собой качественно иной класс активности субъекта, которая вызывается не только стимулом. Этот тип активности предполагает наличие во взаимодействии между человеком и окружающей действительностью системы опосредствований, что кардинально изменяет структуру и характер психических функ-

ций и поведения. Стимулы-средства, создаваемые человеком для управления своим поведением, Л.С. Выготский называет знаками. «Два момента ... существенны для понятия знака ... его происхождение и функция» (Выготский, 1983а, С.78). Знак – «средство для психологического воздействия на поведение свое или чужое, средство внутренней деятельности, направленное на овладение самим чело-

веком. Знак направлен внутрь» (там же, С.90), т.е. на организацию собственной психической активности. «Между стимулом, на который направлено поведение, и реакцией человека выдвигается новый промежуточный член и вся операция принимает характер опосредованного акта» (там же, С.116). Таким образом, механизму психологического опосредствования отводится определяющая роль в понимании психологических механизмов регуляции психических функций и состояний, а также поведения и жизнедеятельности в целом.

Мы не случайно остановились на изложении ряда основополагающих идей из этой работы Л.С. Выготского так подробно. Из сказанного можно сделать несколько принципиально важных в теоретическом плане выводов.

Во-первых, вывод о том, что опосредование ВПФ в процессе жизнедеятельности кардинально меняет характер и структуру не только ВПФ, но поведения и жизнедеятельности субъекта в целом.

Во-вторых, вывод о том, что знак (искусственно созданное человеком в процессе культурно-исторического развития стимул-средство) помогает ему овладеть своим поведением, и тогда «знак становится подлинным психологическим орудием ... он насыщается значением» (Эльконин, 1989, С. 474).

В-третьих, вывод о том, что, опосредствуя свое поведение, человек получает возможность создавать новые мотивы, благодаря чему его поведение становится более рефлексивным и произвольным (Зейгарник, 1981).

В-четвертых, можно заключить, что этот подход предполагает возможность моделирования возникновения и развития исследуемого психического процесса в специально созданных экспериментальных условиях (Эльконин, 1989).

Обозначенные положения представляются нам значимыми, поскольку они могут быть экстраполированы и использованы применительно к рассмотрению проблемы РЭ.

### Представления об эмоциях и их регуляции: культурно-деятельностный подход

Принято считать, что Л.С. Выготский не оставил завершеного учения об эмо-

циях и не рассматривал целенаправленно проблему их регуляции. Вместе с тем, практически во всех его работах можно увидеть обращения к этой теме. Их анализ позволяет получить достаточно полную картину представлений автора о психологической сущности эмоций, механизмах их развития и возможности регуляции. Знакомство с научным наследием Л.С. Выготского позволяет сделать вывод, что в последние годы его творческого пути именно проблема эмоций и их место в структуре психического все более определенно выходило на первый план в его исследованиях в связи с поставленной им задачей разработки общепсихологической теории развития и «целостного учения о человеческом сознании» (Ярошевский, 1984, С.343).

Развитие эмоций, подчеркивает Л.С. Выготский, подчиняется той же логике, что и развитие других психических функций и идет в направлении осознания: «в процессе общественной жизни чувства развиваются ... эмоции вступают в новые отношения с другими элементами душевной жизни, возникают новые системы, новые сплавы психических функций, возникают единства высшего порядка...» (Выготский, 1984а, С.328). «Всякая эмоция есть функция личности (курсив мой – Е.П.)» (Выготский, 1984в, С.280). Таким образом, в процессе развития человека эмоции, как и другие психические функции, утрачивают свой «натуральный» характер и становятся опосредствованными. Опосредствование эмоций приобретает более сложный характер в связи с развитием когнитивных процессов, что, в свою очередь, приводит к дальнейшему усложнению форм эмоционального реагирования. Из этого следует, что эмоции могут быть отнесены к классу ВПФ, с такими характеристиками, как прижизненное социальное формирование, опосредствованное строение и произвольная регуляция.

Эти общие положения получили дальнейшее развитие в работах С.Л. Рубинштейна (1946, 1957), А.Н. Леонтьева (1971, 1975), Л.И. Божович (1972), В.К. Виллонаса (1976, 2008), О.В. Овчинниковой (1970),

Н.И. Наенко (1976), А.Е. Ольшанниковой (1978), Е.Т. Соколовой и В.В. Николаевой (1995), А.Ш. Тхостова (1997, 2012), Г.М. Бреслава (2006) и др. В них отмечается, что эмоции представляют собой особый, один из наиболее сложных с психологической точки зрения класс психических явлений. Будучи ограничены рамками статьи, мы обозначим лишь те аспекты психологической специфики эмоций, которые наиболее важны в контексте обсуждения проблемы РЭ.

Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что именно эмоции задают внутренний базис структурирования субъективной реальности, необходимый для реализации «пристрастной» и целенаправленной деятельности. «Какие условия и детерминанты ни определяли бы жизнь и деятельность человека – внутренне, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней...» (Виллонас, 2008, С.8). В этом утверждении прочитывается идея человеческой пристрастности и «избирательного обмена» системы психического со средой, ее способность к решению задач самоприспособления, самонастраивания и самоорганизации – необходимых качеств саморазвивающейся системы, с точки зрения постнеклассической эпистемологии (Зинченко, 2012, 2014).

Поднимая вопросы психологической специфики эмоций, помимо их связи с мотивационно-потребностной сферой и способности выступать в качестве регуляторов поведения, необходимо также подчеркнуть их «двойственный» психофизиологический статус. Включенность «вегетативной составляющей» в структуру эмоционального реагирования делает эмоции сложно поддающимися произвольной регуляции и контролю в полном объеме.

Обращаясь к проблеме РЭ, последователи и ученики Л.С. Выготского подчеркивают, что не только наличие звена знаково-символического опосредствования в их структуре, но и предметный характер эмоций, отличающий их от

аффектов, обеспечивает их доступность для произвольной регуляции (Рубинштейн, 1946, 1957; Леонтьев, 1971; Виллонас, 1976, 2008; Тхостов, 1997, 2012; Бреслав, 2006). Появление возможности «разведения» переживания и форм его внешнего выражения, а также отсроченного отреагирования и доступность выбора его социально приемлемых форм – это результат формирования произвольности эмоций. Предмет эмоции далеко не всегда осознается субъектом, поскольку он при этом является также и «предметом потребностей», которые, как известно, довольно часто остаются вне фокуса сознания. Необходимым условием осознанной, произвольной РЭ является способность человека к рефлексии своего эмоционального состояния и возможность проследить связь с предметом эмоции.

Одним из основополагающих принципов психического развития в концепции Л.С. Выготского является принцип единства аффекта и интеллекта. Вводя эти положения в ряд основополагающих в разрабатываемую им теорию психического развития, Л.С. Выготский подчеркивает, что «самым существенным для всего психологического развития ... как раз является изменение отношений между аффектом и интеллектом ... мышление и аффект представляют части единого целого – человеческого сознания» (Выготский, 1983б, С.255, 251).

Решая задачу поиска целостной «...неразложимой единицы интеллекта и аффекта» (там же, С.247), Л.С. Выготский вводит в научный дискурс категорию «переживание». При этом акцентируется совершенно особый статус этой объяснительной категории: «Переживание есть единица сознания, т.е. такая единица, где основные свойства сознания даны как таковые (курсив мой – Е.П.)» (Выготский, 1984б, С.382)<sup>1</sup>.

Завершая обзор взглядов Л.С. Выготского на проблему эмоций и их регуляции, отметим, что введение представления о переживании как о «единице сознания» и «единице личности и среды» (там же, С.382-383), презентуемой в единстве «аффективных

<sup>1</sup> Представления о переживании, как о динамической единице сознания, получили дальнейшее развитие в концепции Ф.Е. Василюка, в которой переживание понимается как особая внутренняя деятельность, направленная на перестройку психологического мира, на установление смыслового соответствия между сознанием и реальностью, на смыслопорождение. Деятельность переживания возникает в ситуациях, когда невозможно реализовать внутренние потребности жизни субъекта. «Борьба против ... невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных потребностей и есть переживание» (Василюк, 1984, С. 25).

и интеллектуальных процессов» (Выготский, 1982, С.22), с теоретических позиций обосновывает принципиальную возможность рассмотрения эмоций и способов их выражения в качестве семиотической системы, выступающей в роли фактора опосредствования при развитии всех психических функций и личности в целом.

Рассуждая в логике культурно-деятельностной парадигмы развития психики и обращаясь к анализу клинического материала, А.Ш. Тхостов и И.Г. Колымба высказали предположение, что многообразие форм аффективной патологии может быть сведено к двум основным типам: утрате произвольности эмоций и нарушению их связи с предметным со-

и необходимые для разработки методического подхода к изучению стратегий РЭ и выделению стоящих за ними психологических механизмов, обозначим наиболее значимые моменты.

**Во-первых**, эмоции могут быть отнесены к классу ВПФ с такими характеристиками как прижизненное социальное формирование, опосредствованное строение и произвольность способов функционирования, несмотря на наличие «вегетативной составляющей» в структуре эмоциональных реакций.

**Во-вторых**, признание тезиса о социальной детерминации эмоций и их знаковом опосредствовании открывает возможность использования экспериментально-генетического метода,

Нарушения знаково-символического опосредствования эмоций, в соответствии с базовыми положениями культурно-деятельностной парадигмы, могут рассматриваться в качестве одного из центральных механизмов нарушений их регуляции

держанием. Утрата произвольности выражается в невозможности управления как переживаниями, так и проявлениями эмоций, которые становятся неподконтрольными субъекту. При этом, авторы указывают на психологический механизм расстройств эмоциональной сферы: «овладевающий» характер аффектов является внешней формой проявлений расстройств эмоциональной сферы, а ее скрытый психологический механизм заключается в нарушениях связи с предметом» (Тхостов, Колымба, 1998, С.81-82). При недостаточности опосредствования аффект «овладевает» человеком и становится неподконтрольным, при избыточности опосредствования имеет место минимизация аффективной составляющей переживаний и избыточность «рационализации» (Тхостов, 1997, 2012, 1998, 1999).

**На** основании вышеизложенного можно заключить, что нарушения знаково-символического опосредствования эмоций, в соответствии с базовыми положениями культурно-деятельностной парадигмы, могут рассматриваться в качестве одного из центральных механизмов нарушений их регуляции.

**Обобщая** представления о психологической сущности эмоций и их регуляции в норме и патологии, сформулированные в работах представителей культурно-деятельностного подхода

предложенного Л.С. Выготским, для изучения стратегий регуляции эмоций и рассмотрения знаково-символического опосредствования как центрального психологического механизма, обуславливающего их становление и развитие.

**В-третьих**, вводимое Л.С. Выготским представление о переживании, как о системной динамической единице сознания и «единице личности и среды», обладающей качествами предметности и субъектности одновременно, презентуемой субъекту в смысловых образованиях в единстве «аффективных и интеллектуальных процессов», аргументирует допустимость и необходимость рассмотрения отношений между явлениями интеллектуальной и эмоциональной жизни, в их системном взаимодействии, в качестве одного из основополагающих принципов для понимания психологических законов развития и становления процессов регуляции.

**В-четвертых**, представление о переживании, как о системной динамической единице сознания, отчетливо иллюстрирует психологическую сложность понятия «опосредствование» и может служить доказательством включенности «системной динамики» опосредствований разного уровня в процесс развития эмоций и становление их регуляции. В логике конкретного эмпирического исследования это аргументирует правомерность

использования приемов моделирования смыслового опосредствования для изучения эмоций и их регуляции.

**В-пятых**, представления о психологическом опосредствовании и о рефлексии, как о значимых механизмах регуляции психики, вводимые в трудах Л.С. Выготского, должны занять центральное место при разработке структурно-динамической модели РЭ и разработке методического подхода к изучению РЭ в теоретико-методологических рамках культурно-деятельностной парадигмы.

**Рассмотрим** представления об опосредствовании и о личностной рефлексии как о механизмах психической регуляции более подробно.

### Представления о психологических механизмах регуляции эмоций: культурно-деятельностный подход

**Механизм** знаково-символического опосредствования, в соответствии с базовыми положениями культурно-деятельностного подхода, рассматривается в качестве центрального психологического механизма регуляции психических функций и эмоций в том числе, а также поведения и жизнедеятельности в целом.

**Б.В. Зейгарник**, обращаясь к рассмотрению вопроса о связи процессов регуляции и саморегуляции с опосредствованием, подчеркивала, что оно является сложным психологическим процессом, который совершается на всех уровнях психического отражения и необходим для овладения поведением. Тем самым указывается на «двойственный статус» опосредствования как психологического явления, которое «с одной стороны, участвует в иерархизации мотивов человека, а с другой стороны, оно является ... продуктом этой иерархизации» (Зейгарник, 1981, С.11).

**Раскрывая** психологическую суть процесса опосредствования и его роли в саморегуляции и регуляции психических функций, Б.В. Зейгарник обращается к базовым положениям культурно-деятельностной концепции. Она использует известное положение о том, что значения усваиваются человеком в процессе общения и обучения, однако, если человек «сознательно оперирует ими, они предстают перед ним в виде

элементов его смысловой системы.<...> Именно благодаря наличию смысловых образований оказывается возможной саморегуляция при постановке целей, при осознании своих поступков» (там же, С.11). При этом, опосредствование смысловыми образованиями рассматривается Б.В. Зейгарник в качестве высшего уровня опосредствования: «только тогда, когда поведение человека опосредствуется ... структурой согласованных дальних и ближних целей, можно говорить о зрелости его личности» (там же, С.12).

Таким образом, опосредствование понимается в культурно-деятельностном подходе как сложная диалектическая категория. Опосредствование системно и осуществляется как минимум на двух уровнях: операционально-техническом и мотивационно-смысловом. Без исследования способности личности к психологическому опосредствованию на обоих уровнях, прежде всего, на мотивационно-смысловом, а также без изучения психологических механизмов, обеспечивающих возможность опосредствования, в соответствии с точкой зрения Б.В. Зейгарник, невозможно понимание зрелости личности и развитости системы регуляторных процессов.

Обсуждаемая работа Б.В. Зейгарник является, пожалуй, одной из немногих, где целенаправленно поднимается и обсуждается вопрос о «многоуровневости» психологического опосредствования и невозможности сведения этого процесса к опосредствованиям только операционально-технического уровня. В этой же работе автор подчеркивает, что для эффективной саморегуляции необходимо «помочь пациенту осознать истинный смысл своих действий, увидеть себя со стороны» (Зейгарник, 1981, С.13), тем самым подходя к обозначению психологических механизмов мотивационно-смыслового уровня саморегуляции: рефлексии и смыслового связывания. Разработка последних представлена в более позднем исследовании Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогоровой и Е.С. Мазур (Зейгарник, 1989). Авторы показывают, что использование знака для управления своим поведением характерно как для смыслового, так и для операционально-технического уровня саморегуляции. Операционально-технический уровень саморегуляции описывается как связанный с сознатель-

ной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию, а мотивационно-смысловой – с организацией общей направленности деятельности с помощью осознанного управления своей мотивационно-потребностной сферой (Зейгарник, 1989, С.122).

Рефлексия понимается как обращенность субъекта на себя и свою деятельность и рассматривается в качестве универсального механизма процесса саморегуляции на обоих его уровнях, который останавливает (фиксирует) процесс деятельности, отчуждает и объективирует его. Это позволяет человеку «выйти во внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, что и делает возмож-

Опосредствование понимается в культурно-деятельностном подходе как сложная диалектическая категория. Опосредствование системно и осуществляется как минимум на двух уровнях: операционально-техническом и мотивационно-смысловом

ной их сознательную регуляцию» (там же, С.125). Выделяются две формы рефлексии: предметная и личностная. Предметная рефлексия реализуется на уровне действия и на операционально-техническом уровне саморегуляции. Личностная рефлексия направлена на собственное «Я» субъекта, на осознание смыслов, отношений, конфликтов (там же, С.125) и является необходимым психологическим механизмом мотивационно-смыслового уровня саморегуляции.

Рефлексия является необходимым условием процесса смыслопорождения в трудных ситуациях, выступая в качестве составляющей процесса переживания (Зейгарник, 1989). Дефицит рефлексии делает человека неспособным к саморестройке, необходимой для разрешения затруднений и преодоления критической ситуации. Развитая способность к рефлексии, напротив, является мощным источником устойчивости, свободы и саморазвития личности (Зейгарник, 1989; Зинченко, 1990, 1991; Николаева, 1992; Соколова, 1995; Россохин, 2010).

Как отмечалось выше, в соответствии с базовыми положениями культурно-деятельностного подхода возможность сознательной регуляции всегда задается структурой смысловых образований личности, представляющих собой единство аффективных и когнитивных компонентов (Выготский, 1984б; Леонтьев, 1975;

Зейгарник, 1989). Условием перестройки смысловых образований, произвольного изменения смысловой направленности, формирования новой смысловой системы является способность субъекта к осознанию смыслов, что предполагает определенную когнитивную и личностную зрелость. В случае волевого поведения речь идет об усилении уже существующих смыслов и увязывании их с другими мотивами и ценностями. Тогда как в критических ситуациях, в контексте деятельности переживания, происходит формирование новой смысловой системы (Зейгарник, 1989, С.127).

Сформированность системы значений создает возможность для разведения личностных смыслов и значений

в конкретной ситуации. Однако в случае повышенной эмоциональной значимости события могут возникнуть трудности в таком разведении и, следовательно, затруднения выхода субъекта в рефлексивную позицию.

В.В. Николаева, обращаясь в проблеме анализа психологических механизмов саморегуляции, акцентирует обращенность рефлексии к смысловым образованиям личности как ее важнейшее свойство. Она подчеркивает, что рефлексия «направлена на осознание смысла собственной жизни и деятельности ..., позволяет человеку охватить собственную жизнь в широкой временной перспективе, соотносить настоящее с прошлым и будущим..., позволяя субъекту сохранить или восстановить внутреннюю гармонию...» (Николаева, 1992, С. 10).

Необходимо отметить, что в отечественной психологии в последние десятилетия проблема рефлексии часто становится предметом как теоретических, так и эмпирических исследований, что во многом обусловлено возрастающими практическими запросами и необходимостью ответа на вопрос о поиске путей психологической превенции личностных и эмоциональных нарушений и повышения стрессоустойчивости личности.

В исследованиях последних лет была показана целесообразность выделения следующих видов рефлексии:

- Ситуативная рефлексия – выступает в виде «мотивировок» и «самооценок», обеспечивающих непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего. В нее же входит способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, а также координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.
- Ретроспективная рефлексия – служит для анализа уже выполненной деятельности и событий, имевших место в прошлом.
- Проспективная рефлексия – включает в себя размышления о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов ее осуществления, а также прогнозирование возможных результатов (Кар-

Обозначенные теоретические положения выступили в качестве теоретико-методологического базиса при разработке методического подхода, релевантного поставленным задачам: изучению особенностей РЭ, вскрытию психологических механизмов, обеспечивающих возможность РЭ, и созданию типологии стратегий РЭ.

### Методическое обеспечение исследования механизмов и стратегий регуляции эмоций

Диагностический комплекс включал экспериментальное моделирование эмоциональной нагрузки в условиях применения процедуры оценки уровня притязаний с регистрацией его параметров (высота, адекватность, устойчивость); показателей мимической активности и жестикуляции; частоты смены

Учитывая присущее эмоциям качество субъектности и их тесную связь с мотивационно-смысловой сферой, можно считать методологически оправданным заключение о том, что механизмы саморегуляции, выделяемые в культурно-деятельностном подходе, а именно, механизм знаково-символического опосредствования и рефлексия, имеющие в своей основе систему личностных смыслов, могут рассматриваться в качестве механизмов регуляции эмоций

пов, 2004; Россохин, 2010).

Анализ выделенных видов рефлексии позволяет сделать вывод о том, что для эффективного решения задач произвольной РЭ и саморегуляции необходима достаточная степень развития всех трех видов рефлексии, однако очевидно, что проспективная рефлексия является самой сложной и предполагает способность субъекта к ситуативной и ретроспективной рефлексии.

Учитывая присущее эмоциям качество субъектности и их тесную связь с мотивационно-смысловой сферой, можно считать методологически оправданным заключение о том, что механизмы саморегуляции, выделяемые в культурно-деятельностном подходе, а именно, механизм знаково-символического опосредствования и рефлексия, имеющие в своей основе систему личностных смыслов, могут рассматриваться в качестве механизмов регуляции эмоций.

поз и изменений тона голоса; а также уровня реактивной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина и показателей артериального давления.

Особое место в методическом комплексе занимали приемы, направленные на проективное и психосемантическое исследование фрустрационных реакций по модифицированному нами варианту теста Розенцвейга (Первичко, 1996; Pervichko, Zinchenko, Ostroumova, 2013; Zinchenko, Pervichko, 2014). В качестве основных показателей регистрировались:

- 1 количество ситуаций, отнесенных участниками к разряду травматичных;
- 2 количество эмоциональных дескрипторов, отобранных для описания переживаний в этих ситуациях;
- 3 процентное соотношение дескрипторов эмоций семи базовых модальностей в категориальных структурах переживаний участников исследования в отобранных ими ситуациях.

Особая проективная «нагруженность» исследования задавалась последовательной сменой инструкций, в соответствии с которой участники должны были ответить на три вопроса:

**А.** «Что бы Вы ответили в данной ситуации?»;

**И.** «Что бы Вы при этом подумали?»;

**С.** «Что надо было бы ответить, чтобы уменьшить травматическое значение ситуации?».

На основании данных контент-анализа ответов испытуемых были выделены стратегии РЭ, используемые ими для разрешения отобранных ситуаций.

Описанный методический комплекс был использован с целью выделения стратегий РЭ на основании исходно вводимых принципов знаково-символического опосредствования и рефлексии и для формулировки гипотез о психологических механизмах РЭ, проявляющихся при использовании конкретных регуляторных стратегий.

Результаты исследования 155 здоровых лиц и 304 больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, в числе которых 170 больных эссенциальной артериальной гипертензией и 134 пациентов с пролапсом митрального клапана, прошедших через все этапы исследования<sup>2</sup>, позволили выделить стратегии РЭ, используемые ими в ситуациях эмоциональной нагрузки, и типологизировать их, а также подойти к пониманию психологических механизмов РЭ.

### Типология стратегий и выделение механизмов регуляции эмоций

В основу выделения стратегий регуляции эмоций и их типологизации были положены два критерия:

- 1 обращаемость субъекта в необходимом объеме (в соответствии с требованием инструкции и спецификой решаемой задачи) к различным формам знаково-символического опосредствования, закрепленным в индивидуальном лексическом опыте;
- 2 актуализация у субъекта механизма личностной рефлексии с разделением ее на ситуативную, ретроспективную

<sup>2</sup> Описание методического комплекса, процедуры обработки данных и основных результатов, полученных при его использовании, представлено в серии публикаций (Pervichko, Zinchenko, Martynov, 2013; Pervichko, Zinchenko, Ostroumova, 2013, 2014; Zinchenko, Pervichko, 2012, 2014; Zinchenko, Pervichko, Martynov, 2013; Zinchenko, Pervichko, Ostroumova, 2013).

и проспективную и, соответственно, способность субъекта к актуализации не только ситуационных, но и ретро- и проспективных смыслов, возможность при решении задачи выходить за смысловые и временные границы конкретной ситуации.

По результатам качественного и статистического анализа всего массива данных эмпирически были выделены 3 класса стратегий РЭ, встречающиеся как у здоровых лиц, так и у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями сравнимых групп при разрешении эмоциональных ситуаций:

- 1 когнитивно-неопосредованные стратегии;
- 2 когнитивно-трансформирующие стратегии;
- 3 экспрессивно-коммуникативные стратегии.

Рассмотрим выделенные стратегии более подробно.

К классу когнитивно-неопосредованных стратегий РЭ были отнесены две стратегии: диффузия выбора и ограничение в объеме выбора, проявляющиеся как на этапе выбора событий, так и на этапе выбора дескрипторов для описания возникших переживаний.

На этапе выбора ситуаций (первый этап выполнения модифицированного варианта методики Розенцвейга) «диффузия выбора» феноменологически проявляет себя расширением объема эмоционально значимых событий: к разряду травматичных причисляются относительно нейтральные ситуации, следствием чего является появление общих показателей выбора событий, достоверно превышающих среднегрупповые.

Ограничение в объеме выбранных событий феноменологически представлено «не отнесением» к разряду травматичных тех ситуаций, которые оцениваются как таковые большинством участников исследования (всеми здоровыми участниками и свыше 75% пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями): наиболее «психологически сложных», провоцирующих актуализацию чувства вины и стыда.

В случае использования этих стратегий субъект не обращается в необходимом объеме к средствам знаково-символического опосредствования. Это во многом обусловлено исходным эмоциональным фоном – эмоциональной на-

пряженностью (ЭН), с которой субъект, по-видимому, «входит» в исследование. Поставленные экспериментатором задачи «на смысл» при этом в еще большей степени усугубляют ЭН и затрудняют «выход» субъекта в рефлексивную позицию и возможность его обращения к средствам знаково-символического опосредствования и смысловому конструированию. Знаково-символическое опосредствование оказывается «свернутым» под действием актуальных переживаний субъекта, находящегося в состоянии эмоциональной напряженности.

В наиболее яркой форме это проявляется при использовании стратегии «расширение объема эмоционально значимых событий», когда можно фактически говорить об аффективном «секвестировании» доступа к индивидуальному лексическому опыту, следствием чего и является «диффузия выбора» как событий, так и эмоциональных дескрипторов при описании возникших переживаний. В случае использования субъектом стратегии «ограничение в объеме выбранных событий» можно констатировать наличие ситуативной рефлексии и искаженного смыслового опосредствования.

На этапе выбора участниками исследования эмоциональных дескрипторов для описания переживаний, возникших у них в обсуждаемой ситуации, также возможны оба описанных варианта: «диффузия выбора» и излишне лаконичный список дескрипторов.

Основным регулятором активности субъекта в случае использования обеих стратегий: и «диффузии выбора», и ограничения в объеме выбора, выступает защитный аффект; а в качестве основного механизма – механизм семантико-перцептивной защиты, описанный А.Ш. Тхостовым (Тхостов, 1980, 2002).

Аффективные стратегии РЭ нельзя считать высоко эффективными: эффект по редукции возникшего эмоционального возбуждения является не столь существенным по сравнению со стратегиями следующего класса, о чем свидетельствует богатство признаков эмоциональной напряженности у участников исследования при использовании этих стратегий, согласно данным анализа невербального поведения и психосемантического исследования.

К классу когнитивно-трансформирующих стратегий были отнесены пять

стратегий: руминации и катастрофизация, сравнение и обесценивание, позитивный пересмотр, последовательная актуализация новых смыслов, трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры. Их использование предполагает изменение когнитивной структуры переживания путем актуализации новых личностных смыслов и введения дополнительных стимулов-средств, благодаря использованию которых достигается эффект РЭ.

Руминации и катастрофизация: фокусировка на негативной стороне события, обращение к мыслям, преувеличивающим негативные аспекты произошедшего с неспособностью «отключиться» от них и с невозможностью актуализации новых смыслов в ситуации.

Сравнение и обесценивание: обесценивание значимости события и/или нивелирование его травмирующего значения, «идущее вниз сравнение» – подчеркивание относительности произошедшего по сравнению с другими событиями или с другими людьми («другим еще хуже», «могло быть хуже», «не так уж это и важно», «не больно-то и надо было» и т.п.)

Позитивный пересмотр: выделение и актуализация позитивного значения события на основе сверхобобщения, например, «посуда бьется к счастью».

Последовательная актуализация новых личностных смыслов – сложный в когнитивном отношении процесс, в котором последовательно актуализируется и разворачивается система когнитивных приемов, необходимых для переструктурирования переживаний с целью снижения травмирующего значения ситуации с учетом социального контекста. Наличие этой стратегии уже само по себе свидетельствует о хорошо развитой способности к рефлексии, способности к актуализации смысловых образований разного уровня и о гибкости эмоционального реагирования. Например, принятие вины на себя при вербальном ответе с включением «смягчающих обстоятельств» для снятия «эмоциональной нагруженности» ситуации. Причем, в ряде случаев – при фактическом отсутствии признания вины. Смысловое содержание, которое вкладывается испытуемый в ответ, не совпадает со значением, которое привнесено ситуаций и/или которое возникает у испы-

Трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры – изменение когнитивной структуры переживания, которое приводит не только к снижению интенсивности переживаемых эмоций, но и к смене их модальности. Предполагает создание и использование в процессе отреагирования специфических когнитивных приемов, создающих «эффект неконгруентности» при переживании ситуации

туемого при восприятии ситуации. Последовательная актуализация смыслов, а также возможность «отслеживания» нескольких планов разворачивающейся ситуации – отличительная особенность этой регуляторной стратегии.

Трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры – изменение когнитивной структуры переживания, которое приводит не только к снижению интенсивности переживаемых эмоций, но и к смене их модальности.

Выражение любой эмоциональной реакции всегда имеет коммуникативный смысл. Следовательно, регуляция эмоций, особенно в ситуациях социального взаимодействия, может эффективно осуществляться только тогда, когда субъект имеет возможность найти социально контекстные и социально одобряемые способы выражения эмоций

Предполагает создание и использование в процессе отреагирования специфических когнитивных приемов, создающих «эффект неконгруентности» при переживании ситуации. Таким образом создается новое смысловое наполнение ситуации, в процессе чего возникают условия для построения обобщений принципиально нового типа – испытываемые демонстрируют возможность комически или трагикомически обобщить и заострить отношения и, тем самым, кардинально трансформировать пере-

В процессе когнитивных трансформаций создаются неспецифические для экспрессии возникшей у субъекта эмоции невербальные проявления. И невербальные, и вербальные реакции строятся субъектом таким образом, чтобы в социально приемлемой форме вызвать у партнера по коммуникации определенные эмоции

живания, возникшие в конкретной ситуации. В процессе порождения шутки создаются условия для смысловой инверсии, на этой основе достигается создание комического эффекта и далее с его помощью – разрешение ситуации.

Сравнительный анализ особенностей стратегий, отнесенных к данному классу, позволяет заключить, что при общем сходстве (использовании когнитивных приемов и процессов смыслопорождения для РЭ) они являются не равноз-

начными с точки зрения возможности достижения регуляторного эффекта. Стратегия «трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры» обладает максимально выраженным эффектом РЭ: будучи использована адекватно с учетом социальных и эмоциональных нюансов ситуации, она снижает и общее социальное напряжение, задаваемое содержанием ситуации, способствуя конструктивному ее разрешению, и эмоциональную напряженность у участников

диалога. Осуществляется с использованием механизма личностной рефлексии при актуализации не только ситуативных, но и ретро- и проспективных смыслов, благодаря чему и достигается возможность смысловой инверсии.

К классу экспрессивно-коммуникативных были отнесены стратегии, обеспечивающие эффект РЭ за счет изменения их экспрессивных характеристик в ситуациях социального взаимодействия. В данный класс вошли четыре стратегии: непосредственное выражение эмоций, подавление

экспрессии эмоций, стратегия конфликтно-коммуникативного отреагирования и стратегия субъект-субъектных интерактивных трансформаций.

Выражение любой эмоциональной реакции всегда имеет коммуникативный смысл. Следовательно, регуляция эмоций, особенно в ситуациях социального взаимодействия, может эффективно осуществляться только тогда, когда субъект имеет возможность найти социально контекстные и социально одо-

бряемые способы выражения эмоций, а также, когда при решении задачи оптимизации своего эмоционального состояния он, прежде всего, ориентирован на оптимизацию эмоционального состояния партнера по общению.

О непосредственном выражении эмоций можно говорить в том случае, когда экспрессия непосредственно отражает эмоциональное состояние субъекта. Как правило, тогда имеет место практически полное совпадение вербальных и невербальных планов экспрессии, вербализованных и невербализуемых реакций, что проявляется минимальным расхождением между ответами в сериях А, В и С эксперимента и совпадением содержания этих ответов с данными психосемантического исследования. Средства, направленные на регуляцию своего эмоционального состояния и социального взаимодействия, не используются.

Подавление экспрессии эмоций – «невывражение» субъектом переживаний в открытом поведении. О подавлении экспрессии эмоций можно говорить тогда, когда субъект излишне жестко и не оптимально, в соответствии с искаженными смысловыми установками, использует средства знаково-символического опосредствования при решении задач социального взаимодействия. При использовании стратегии данного типа возрастает количество признаков эмоциональной напряженности в невербальном поведении субъекта (мимических и пантомимических проявлениях).

В случае использования конфликтно-коммуникативного отреагирования эффект РЭ достигается за счет осознанного использования субъектом в пространстве коммуникации специально вводимых им стимулов-средств при актуализации не только ситуационных, но и внеситуационных смыслов. В процессе когнитивных трансформаций создаются неспецифические для экспрессии возникшей у субъекта эмоции невербальные проявления. И невербальные, и вербальные реакции строятся субъектом таким образом, чтобы в социально приемлемой форме вызвать у партнера по коммуникации определенные эмоции. Например, показать, что возникшая ситуация ему неприятна путем вызова состояния дискомфорта у партнера по общению. Эта стратегия наиболее часто используется при выра-



	Стратегии РЭ	Механизмы РЭ
<b>I. Класс когнитивно-неопосредованных стратегий РЭ</b>		
1.	Расширение объема эмоционально значимых событий и дескрипторов	Аффективно-защитные: семантико-перцептивная защита; Аффективное «секвестирование» доступа к индивидуальному лексическому опыту; Отсутствие рефлексии; Отсутствие смыслового конструирования.
2.	Ограничение в объеме выбора эмоционально значимых событий и дескрипторов	Аффективно-защитные: семантико-перцептивная защита; Негативная ситуативная рефлексия; Искаженное ситуационное смысловое опосредствование.
<b>II. Класс когнитивно-трансформирующих стратегий</b>		
1.	Руминации и катастрофизация	Рефлексия ситуативная и негативная ретроспективная; Искаженное смысловое опосредствование; Преувеличение негативных аспектов произошедшего.
2.	Сравнение и обесценивание	Рефлексия позитивная ретроспективная и ситуативная; Ситуационное смысловое опосредствование; Сверхобобщения в виде использования социальных шаблонов, закрепленных в культуральном опыте, для объяснения произошедшего.
3.	Позитивный пересмотр	Рефлексия ситуативная, ретроспективная и проспективная; Ситуационное смысловое опосредствование; Сверхобобщения в виде использования социальных шаблонов, закрепленных в культуральном опыте, для объяснения произошедшего.
4.	Последовательная актуализация новых смыслов	Рефлексия проспективная, ситуативная и ретроспективная; Смысловое опосредствование с порождением и актуализацией новых смыслов; Произвольно контролируемое использование стимулов-средств.
5.	Трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры	Рефлексия ситуативная, ретроспективная и проспективная; Инвертирующее смысловое опосредствование с порождением новых смыслов; Использование когнитивных приемов, создающих возможность для инверсии эмоционального значения события; Произвольно контролируемое использование стимулов-средств.
<b>III. Класс коммуникативно-экспрессивных стратегий</b>		
1.	Непосредственное выражение эмоций	Нерефлексируемое опосредствование с использованием невербальных знаковых систем; Использование ретроспективных рефлексивных навыков без достаточного учета социального контекста ситуации; Отсутствие проспективной рефлексии; Аффективно-защитные: в событии акцентируется его эмоциональная заряженность.
2.	Подавление экспрессии эмоций	Искаженное смысловое опосредствование; Рефлексия ретроспективная и ситуативная; «Косность» опосредствований; Преувеличение негативных аспектов ситуации.
3.	Конфликтно-коммуникативное отреагирование	Искаженное смысловое опосредствование; Рефлексия ситуативная и проспективная; Аффективно-защитные, характерные для манипулятивного личностного стиля; Осознанная и бессознательно используемая манипуляция.
4.	Субъект-субъектные интерактивные трансформации	Инвертирующее смысловое опосредствование с порождением новых смыслов; Рефлексия ситуативная, проспективная и ретроспективная; Использование когнитивных приемов, создающих возможность для инверсии эмоционального значения события в коммуникативном пространстве; Произвольно контролируемое использование стимулов-средств в разных знаковых системах.

Таблица 1. Стратегии и механизмы регуляции эмоций в эмоциогенных ситуациях

жении негативных стенических эмоций, таких как гнев и презрение, при фактическом отсутствии у субъекта ресурсов и/или желания разрешить ситуацию посредством снятия возникшего социального напряжения. Возможность использования данной стратегии открывается при актуализации субъектом широкой системы внеситуационных смыслов, которые не конгруэнтны задаче, которая задается инструкцией. Использование

данной стратегии может иметь манипулятивную направленность, когда мотивация, задаваемая в инструкции, остается фактически не принятой и/или когда возникающий мотив порождает систему конфликтных смыслов, следствием чего может стать не снятие, а, напротив, возрастание эмоционального дискомфорта у партнера по общению. Существуют противоречия между средствами вербального и невербального выражения

эмоций. Предположительно, это связано с наличием выраженного мотивационного конфликта, нашедшего выражение в сфере переживаний и далее, на уровне вербального и невербального знаково-символического опосредствования.

Стратегия субъект-субъектных интерактивных трансформаций являет собой качественно иной вариант экспрессивно-коммуникативных стратегий. Ее использование исходно имеет выра-

женную интерактивную направленность и нацелено на вызов у партнера по общению противоположной, по отноше-

и личностной рефлексии позволили выделить механизмы РЭ, определяющие использование конкретных стратегий РЭ.

Все выделенные стратегии РЭ из группы экспрессивно-коммуникативных стратегий различаются с точки зрения достигаемого с их помощью эффекта – возможности снятия эмоциональной напряженности у участников диалога в процессе социального взаимодействия

нию к исходной ситуации, эмоциональной реакции. Субъект действует четко в соответствии с инструкцией, задаваемой экспериментатором, его действия направлены на снятие социального напряжения. Выражаемая им эмоциональная реакция в этом случае бывает довольно целостной и непротиворечивой, в отличие от стратегии коммуникативного отреагирования, о чем свидетельствует сопоставительный анализ данных вербального и невербального планов поведения. Можно предположить, что и ответная реакция, вызываемая при этом у партнера по общению в реальных

Стратегии и механизмы РЭ, выделенные в настоящем исследовании, обобщенно представлены в таблице 1.

Результаты контент-анализа данных участников исследования как здоровых, так и больных сердечно-сосудистыми заболеваниями показали, что разработанный методический подход позволяет эмпирически выделять и идентифицировать обозначенные стратегии РЭ в эмоциогенных ситуациях, а также стоящие за ними психологические механизмы РЭ. Предложенный методический комплекс может быть использован при решении задач дифференциальной

Здоровые лица, по сравнению с больными сердечно-сосудистыми заболеваниями всех сравниваемых групп, чаще используют более эффективные с точки зрения решения задач социального взаимодействия и оптимизации эмоционального состояния субъекта стратегии РЭ

ситуациях социального взаимодействия, также будет позитивной и выразится в трансформации знака эмоциональной реакции партнера по общению с «-» на «+», что будет способствовать продуктивному разрешению ситуации и снятию эмоциональной напряженности у обоих участников диалога.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что все выделенные стратегии РЭ из группы экспрессивно-коммуникативных стратегий различаются с точки зрения достигаемого с их помощью эффекта – возможности снятия эмоциональной напряженности у участников диалога в процессе социального взаимодействия. При использовании стратегии субъект-субъектных интерактивных трансформаций достигается максимальный адаптивный эффект как с точки зрения снятия социального напряжения в ситуации, так и с точки зрения оптимизации субъектом своего эмоционального состояния.

Выделение и типологизация стратегий РЭ с опорой на стимуляцию испытываемых к использованию механизмов знаково-символического опосредствования

диагностики – результаты пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями сравниваемых групп значительно отличаются от результатов здоровых лиц по параметрам частоты использования выделенных стратегий РЭ.

Так, было показано, что здоровые лица, по сравнению с больными сердечно-сосудистыми заболеваниями всех сравниваемых групп, чаще используют более эффективные с точки зрения решения задач социального взаимодействия и оптимизации эмоционального состояния субъекта стратегии РЭ, а именно, стратегию последовательной актуализации новых смыслов, трансформацию переживаний с помощью юмора и метафоры и стратегию субъект-субъектных интерактивных трансформаций при решении задачи эмоционального контроля и защиты в эмоциогенных ситуациях социального взаимодействия. У них выявлено меньшее количество случаев непосредственного отреагирования и использования стратегии подавления экспрессии эмоций, причем, эта общая тенденция проявляет себя как при спонтанном (условие А), так и при

произвольном отреагировании (условие С). В целом, для здоровых лиц характерно наличие статистически значимых различий в частотах представленности стратегий РЭ при смене типа инструкции в сторону их большей оптимизации и большей осмысленности ответов в соответствии с инструкцией (Pervichko, Zinchenko, Martynov, 2013; Pervichko, Zinchenko, Ostroumova, 2013, 2014; Zinchenko, Pervichko, 2012, 2014; Zinchenko, Pervichko, Martynov, 2013; Zinchenko, Pervichko, Ostroumova, 2013).

В заключение необходимо отметить, что результаты оценки всей совокупности полученных данных показали, что регуляторные стратегии не всегда могут быть четко отделены друг от друга – в каждом случае отреагирования, как правило, имеет место сочетание регуляторных усилий, представляющих все три плана оценки стратегий РЭ.

## Заключение

В статье с использованием теоретико-методологических принципов культурно-деятельностного подхода и разработанного на их основе специального диагностического комплекса выделены стратегии РЭ, обоснован подход к их типологизации, обозначены психологические механизмы РЭ.

Показана обоснованность и эмпирическая продуктивность рассмотрения знаково-символического опосредствования и личностной рефлексии в качестве центральных механизмов РЭ. Использование разработанного диагностического комплекса позволяет эмпирически выделять и идентифицировать как широкий спектр стратегий РЭ, так и так и психологические механизмы, используемые субъектом при решении задачи эмоционального контроля и защиты в эмоциогенных ситуациях.

Полученные результаты ставят новые вопросы, поиск ответа на которые необходим для расширенного описания всех компонентов разрабатываемой структурно-динамической модели РЭ в их системном взаимодействии, а также выявление связей и афферентно-эфферентных взаимодействий между структурными компонентами модели. Это может составить предмет дальнейших исследований.

**Литература:**

- Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков.– Москва, 1972.– С.7-44.
- Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав.– Москва, 2006.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас.– Москва, 1976.
- Вилюнас В.К. Основные проблемы психологии эмоций // Вилюнас В.К. Психология эмоций.– Санкт-Петербург, 2008.– С.8-40.
- Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.3.– Москва, 1983а.– С.5-328.
- Выготский Л.С. К вопросу о психологии творчества актера // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.6.– Москва, 1984а.– С.319-328.
- Выготский Л.С. Кризис семи лет // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.4.–Москва, 1984 б.– С.376-385.
- Выготский Л.С. Мышление и речь // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.2.–Москва, 1982.– С.5-361.
- Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.5.– Москва, 1983б.– С.231-256.
- Выготский Л.С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.6.– Москва, 1984в.– С.91-318.
- Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология.– 1981.– № 2.– С.9-14.
- Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал.– 1989.– Т.10.– № 2.– С.122-131.
- Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии.– 1991.– № 2.– С.15-36.
- Зинченко В.П. Наука – неотъемлемая часть культуры? / В.П. Зинченко // Вопросы философии.– 1990.– № 1.– С.33-50.
- Зинченко Ю.П. Постнеклассическая методология в клинической психологии: научная школа Л.С. Выготского-А.Р. Лурия / В.П. Зинченко, Е.И. Первичко // Национальный психологический журнал.– 2012.– Выпуск 8.– № 2.– С.32-45.
- Зинченко Ю.П., Первичко Е.И. Эвристическая ценность постнеклассических моделей в психосоматике (на примере синдромного подхода Л.С. Выготского – А.Р. Лурии) / В.П. Зинченко, Е.И. Первичко // Вопросы психологии.– 2014.– №1.– С.14-27.
- Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов.– Москва, 2004.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев.– Москва, 1975.
- Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции: конспект лекций / А.Н. Леонтьев.– Москва, 1971.
- Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко.– Москва, 1976.
- Николаева В.В. Личность в условиях хронического соматического заболевания : автореферат дис... докт. психол. наук.– Москва, 1992.
- Овчинникова О.В. Эмоциональное состояние и работоспособность / О.В. Овчинникова // Эргономика. Принципы и рекомендации. Вып.1.– Москва, 1970.– С.161-174.
- Ольшанникова А.Е. К психологической диагностике эмоциональности / А.Е. Ольшанников // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии : сб./ под ред. В.В. Давыдова.– Москва, 1978.– С.93-105.
- Первичко Е.И. Состояния психической напряженности у больных с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца : дис... канд. психол. наук.– Москва, 1996.
- Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе / А.В. Россохин.– Москва, 2010.
- Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн.– Москва, 1957.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.– Москва, 1946.
- Соколова Е.Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Ч.1./ Е.Т. Соколова, В.В. Николаева.– Москва, 1995.
- Тхостов А.Ш. Возможности и перспективы развития культурно-исторического подхода в клинической психологии / А.Ш. Тхостов // Наследие А.Р. Лурии в современном научном и культурно-историческом контексте: к 110-летию со дня рождения А.Р. Лурии.– Москва, 2012.– С.10-36.
- Тхостов А.Ш. Психологический анализ изменений личности при некоторых онкологических заболеваниях.– дис... канд. психол. наук.– Москва, 1980.
- Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов.– Москва, 2002.
- Тхостов А.Ш. Депрессия и психология эмоций / А.Ш. Тхостов // Депрессия и коморбидные расстройства.– Москва, 1997.– С.180-198.
- Тхостов А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология.– 1999.– № 2.– С.3-14.
- Тхостов А.Ш. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты. Ч.2. Патология эмоций в клинике аффективных и тревожных расстройств / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Психологический журнал.– 1998.– Том 19.– № 5.– С.81-87.
- Эльконин Д.Б. Л.С. Выготский сегодня // Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды.– Москва, 1989.– С.469-475.
- Ярошевский М.Г. Послесловие // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.6.– Москва, 1984.– С.329-347.
- Pervichko E., Zinchenko Yu., Martynov A. Peculiarities of Emotional Regulation with MVP Patients: A Study of the Effects of Rational-Emotive Therapy // Procedia-Social and Behavioral Sciences.– 2013.– Vol.78.– P.290-294.
- Pervichko E., Zinchenko Yu., Ostroumova O. Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects // Procedia-Social and Behavioral Sciences.– 2014.– Vol.127.– P.686-690.
- Pervichko E., Zinchenko Yu., Ostroumova O. Violations of Emotional Regulation in Patients with Stress- Induced Hypertension // Procedia-Social and Behavioral Sciences.– 2013.– Vol.78.– P.295-299.
- Zinchenko Y., Pervichko E. Qualitative Characteristics of Emotion Regulation Process in Adolescents with Mitral Valve Prolapse // Procedia-Social and

Behavioral Sciences.– 2014.–Vol.146.– P.76-82.

Zinchenko Y.P., Pervichko E.I. The methodology of syndrome analysis within the paradigm of “qualitative research” in clinical psychology // Psychology in Russia: State of the Art.– 2012.– Vol.5.– P.157-184.

Zinchenko Y.P., Pervichko E.I., Martynov A.I. Psychological underpinning of personalized approaches in modern medicine: syndrome analysis of mitral valve prolapse patients // Psychology in Russia: State of the Art.– 2013.– Vol.6.– No 2.– P.89-102.

Zinchenko Y.P., Pervichko E.I., Ostroumova O.D. Physiological Mechanisms and Psychological Factors of Mental Stress Reactions in Patients with “Hypertension at Work”: the Psychophysiological Study // Psychology in Russia: State of the Art.– 2013.– Vol.6.– No 3.– P.78-94.

## References:

Bozovic, L.I. (1972) Problema razvitiya motivatsionnoy sfery rebenka [The issue of the motivational sphere of the child]. Izuchenie motivatsii povedeniya detey i podrostkov [The study of motivation behavior in children and adolescents]. Moscow, 7-44.

Breslav, G.M. (2006) Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]. Moscow.

Vilyunas, V.K. (1976) Psikhologiya emotsional'nykh yavleniy [Psychology of emotional phenomena]. Moscow.

Vilyunas, V.K. (2008) Osnovnye problemy psikhologii emotsiy [The main issues of the psychology of emotions]. Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]. St.-Petersburg, 8-40.

Vygotsky, L.S. (1983a) Istoriya razvitiya vysshikh psikhicheskikh funktsiy [History of development of higher mental functions]. Collected papers in 6 volumes. Vol.3. Moscow, 5-328.

Vygotsky, L.S. (1984a) K voprosu o psikhologii tvorchestva aktera [On the psychology of actor's creativity]. Collected papers in 6 volumes. Vol.6. Moscow, 319-328.

Vygotsky, L.S. (1984b) Krizis semi let [Crisis of seven year age]. Collected papers in 6 volumes. Vol.4. Moscow, 376-385.

Vygotsky, L.S. (1982) Myshlenie i rech' [Thought and Speech]. Collected papers in 6 volumes. Vol.2. Moscow, 5-361.

Vygotsky, L.S. (1983b) Problema umstvennoy otstalosti [The issue of mental retardation]. Collected papers in 6 volumes. Vol.5. Moscow, 231-256.

Vygotsky, L.S. (1984c) Uchenie ob emotsiyakh. Istoriiko-psikhologicheskoe issledovanie [Teaching about emotions. Historical and psychological research]. Collected papers in 6 volumes. Vol.6. Moscow, 91-318.

Zeigarnik, B.V. (1981) Oposredstvovanie i samoregulyatsiya v norme i patologii [Mediation and self-regulation in health and disease]. [Vestnik Moskovskogo Universiteta]. Series 14. Psychology, 2, 9-14.

Zeigarnik, B.V., Kholmogorova, A.B., & Mazur, E.S. (1989) Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behaviour in health and disease]. [Psychological journal]. Vol. 10, 2, 122-131.

Zinchenko, V.P. (1991) Miry soznaniya i struktura soznaniya [Worlds of consciousness and structure of consciousness]. Voprosy psikhologii [Issues of psychology]. 2, 15-36.

Zinchenko, V.P. (1990) Nauka – neot'emlemaya chast' kul'tury? [Science as an integral part of the culture?] Voprosy filosofii [Issues of Philosophy]. 1, 33-50.

Zinchenko, Yu.P., & Pervichko, E.I. (2012) Postneklassicheskaya metodologiya v klinicheskoy psikhologii: nauchnaya shkola L.S. Vygotskogo – A.R. Lurii [Postnonclassical methodology in clinical psychology: Scientific School of L.S. Vygotsky and A.R. Luria]. Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal [National psychological journal]. Issue 8, 2, 32-45.

Zinchenko, Yu.P., & Pervichko, E.I. (2014) Evristicheskaya tsennost' postneklassicheskikh modeley v psikhosomatike (na primere sindromnogo podkhoda L.S. Vygotskogo – A.R. Lurii) [Heuristic value of postnonclassical models in psychosomatics (the syndromic approach of Vygotsky – Luria)] Voprosy psikhologii [Issues of psychology]. 1, 14-27.

Karpov, A.V. (2004) Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatelnosti [Psychology of reflexive mechanisms of action]. Moscow.

Leontiev, A.N. (1975) Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activities. Consciousness. Personality]. Moscow.

Leontiev, A.N. (1971) Potrebnosti, motivy, emotsii: konspekt lektsiy [Needs, motives, emotions: lecture notes]. Moscow.

Naenko, N.I. (1976) Psikhicheskaya napryazhennost' [Mental tension]. Moscow.

Nikolaev, V.V. (1992) Lichnost' v usloviyakh khronicheskogo somaticheskogo zabolevaniya. Avtoreferat Dissertatsiya doktora psikhologicheskikh nauk [Personality in chronic physical illness. Abstract. Thesis. Doctor of psychology]. Moscow.

Ovchinnikov, O.V. (1970) Emotsional'noe sostoyanie i rabotosposobnost'. Ergonomika. Printsipy i rekomendatsii [Emotional status and health. Ergonomics. Guidelines and recommendations]. Moscow, Issue 1, 161-174.

Olshannikova, A.E. (1978) K psikhologicheskoy diagnostike emotsional'nosti [On psychological diagnosis of emotion]. Problemy obshchey, vozrastnoy i pedagogicheskoy psikhologii [Issues of general, developmental and educational psychology]. Davydov, V.V. (Ed.). Moscow, 93-105.

Pervichko, E.I. (1996) Sostoyaniya psikhicheskoy napryazhennosti u bol'nykh s sindromom displazii soedinitel'noy tkani serdtsa. Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk. [The state of psychic tension in patients with connective tissue dysplasia of heart. Ph.D. in psychology thesis]. Moscow.

Rosokhin, A.V. (2010) Refleksiya i vnutrenniy dialog v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya. Intersoznanie v psikhooanalize [Reflection and inner dialogue in altered states of consciousness. Inter consciousness in psychoanalysis]. Moscow.

Rubinstein, S.L. (1957) Bytie i soznanie [Being and consciousness]. Moscow.

Rubinstein, S.L. (1946) Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of General Psychology]. Moscow.

Sokolova, E.T., & Nikolaev, V.V. (1995) Osobennosti lichnosti pri pogranichnykh rasstroystvakh i somaticheskikh zabolevaniyakh [Personality traits in borderline disorders and somatic diseases]. Part 1. Moscow.

Tkhostov, A.Sh. (2012) Vozmozhnosti i perspektivy razvitiya kul'turno-istoricheskogo podkhoda v klinicheskoy psikhologii [Possibilities and prospects of development of cultural-historical approach in clinical psychology]. Nasledie A.R. Lurii v sovremennom nauchnom i kul'turno-istoricheskom kontekste: K 110-letiyu so dnya rozhdeniya A.R. Lurii [Heritage of A.R. Luria in contemporary scientific and cultural-historical context: the 110-year anniversary of A.R. Luria]. Moscow, 10-36.

Tkhostov, A.Sh. (1980) Psikhologicheskii analiz izmeneniy lichnosti pri nekotorykh onkologicheskikh zabolevaniyakh. Dissertatsiya kandidata

- psikhologicheskikh nauk [Psychological analysis of personality changes in cancer patients, Ph.D. in psychology thesis]. Moscow.
- Tkhostov, A.Sh. (2002) Psikhologiya telesnosti [Psychology of corporeality]. Moscow.
- Tkhostov, A.Sh. (1997) Depressiya i psikhologiya emotsiy [Depression and psychology of emotion]. Depressiya i komorbidnye rasstroystva [Depression and comorbid conditions]. Moscow, 180-198.
- Tkhostov, A.Sh., & Kolymba, I.G. (1999) Fenomenologiya emotsional'nykh yavleniy [The phenomenology of emotional phenomena]. Vestnik Moskovskogo Universiteta [Bulletin of Moscow University] Series 14. Psychology, 2, 3-14.
- Tkhostov, A.Sh., & Kolymba, I.G. (1998) Emotsii i affekty: obshchepsihologicheskii i patopsihologicheskii aspekty. Chast' 2. Patologiya emotsiy v klinike affektivnykh i trevozhnykh rasstroystv [Emotions and passions: general psychological and pathopsychological aspects. Part 2. Pathology of emotions in the clinic of affective and anxiety disorders]. Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]. Volume 19, 5, 81-87.
- El'konin, D.B. Vygotskiy segodnya [L.S. Vygotsky today]. Izbrannye psikhologicheskie trudy [Selected psychological works]. Moscow, 1989, pp 469-475.
- Yaroshevskiy, M.G. (1984) Posleslovie [Afterword]. Vygotsky, L.S. Collected papers in 6 volumes. Vol.6. Moscow, 329-347.
- Pervichko, E., Zinchenko, Yu., & Martynov, A. (2013) Peculiarities of Emotional Regulation with MVP Patients: A Study of the Effects of Rational-Emotive Therapy. Procedia – Social and Behavioral Sciences. Vol. 78. 290-294.
- Pervichko, E., Zinchenko, Yu., & Ostroumova, O. (2014) Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects. Procedia – Social and Behavioral Sciences. Vol.127, 686-690.
- Pervichko, E., Zinchenko, Yu., & Ostroumova, O. (2013) Violations of Emotional Regulation in Patients with Stress- Induced Hypertension. Procedia – Social and Behavioral Sciences. Vol. 78, 295-299.
- Zinchenko, Yu., & Pervichko, E. (2014) Qualitative Characteristics of Emotion Regulation Process in Adolescents with Mitral Valve Prolapse. Procedia – Social and Behavioral Sciences. Vol. 146, 76-82.
- Zinchenko, Yu.P., Pervichko, E.I. (2012) The methodology of syndrome analysis within the paradigm of «qualitative research» in clinical psychology. Psychology in Russia: State of the Art. Vol.5, 157-184.
- Zinchenko, Yu.P., Pervichko, E.I., & Martynov, A.I. (2013) Psychological underpinning of personalized approaches in modern medicine: syndrome analysis of mitral valve prolapse patients. Psychology in Russia: State of the Art. Vol, 6, 2, 89-102.
- Zinchenko, Yu.P., Pervichko, E.I., & Ostroumova, O.D. (2013) Physiological Mechanisms and Psychological factors of Mental Stress Reactions in Patients with "Hypertension at Work": the Psychophysiological Study. Psychology in Russia: State of the Art. Vol.6, 3, 78-94